

Der neue Trendsport **Trampolin** – gut für Körper und Seele

Hüpfen macht hap py! 😊

Früher sind nur Kinder gehüpft. Jetzt ist es auch bei Erwachsenen der Hit und wird von Medizinern empfohlen, weil es so gesund ist. Die ersten Sprung-Kurse gibt es auch schon – unsere Reporterin hat's getestet

Los, Marlene, flieg!“ Lachend feuern Imke und Nico ihre acht Jahre alte Nichte an. Dann steigen sie selbst aufs Trampolin, springen mit, probieren Grätschen, sind wie losgelöst.

Das Glück mit der Schwerelosigkeit: In Deutschlands erstem Trampolin-Park „Jump House“ in Hamburg können Kinder und Erwachsene auf über 70 Trampolinen wippen, hüpfen, fliegen und spielen. Das Konzept stammt aus Amerika, jetzt landet der Trend auch hier in Deutschland.

An diesem Vormittag sind vor allem junge Leute und Familien gekommen. Und damit sich alle ganz individuell austoben können, gibt es vier Trampolinbereiche: In einer Ecke kann man sein Glück an Basketball-Körben

versuchen, Hobbyturner fallen in der Sprungarena nach Salti und Schrauben in ein Meer aus 6500 Schaumstoffwürfeln. Der Klassiker Völkerball sorgt für Spaß in der Spielarena. Und auf dem Hauptfeld können die Besucher auf Einzeltrampolinen hoch und quer hüpfen – denn es gibt auch 14 Wandtrampoline.

Zum Abheben muss man aber nicht unbedingt in die Halle (kostet 12 Euro/Stunde), es werden auch Kurse in Studios (s.u.) und Geräte für zu Hause angeboten.

Was auffällt: Wo gesprungen wird, da wird auch gelacht. Es weckt Erinnerungen an sorglose Kindertage, schüttet Glückshormone aus, ist megagesund (s. Experten-Interview). Hüpfen macht einfach happy! CLAUDIA KIRSCHNER

„Trampolin-Springen kann man in jedem Alter“

Gert Dorschner (49), ärztlicher Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg (www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de)



Was macht das Trampolin-Springen so attraktiv?

Wir trainieren intensiv Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht ohne Gefahr der Überlastung. Beim Hüpfen werden alle Muskeln des Körpers beansprucht – das geschieht beinahe unbemerkt! Und dabei ist der Sport dreimal effektiver und gesünder als etwa Joggen – zudem schon es die Gelenke.

Kann das jeder machen?

Ja, in jedem Alter. Wer gehen kann, kann auch hüpfen oder zumindest sanft wippen. Und man gewöhnt sich schnell an den federnden Untergrund.

Wie viele Kalorien verbrennt man dabei?

Wer 10 Minuten auf dem Trampolin trainiert, erreicht genauso viel wie mit 30 Minuten laufen. Das heißt, nach zehn Minuten verbrauchen wir rund 270 Kalorien.

Hilft das Training auch bei Beschwerden?

In vielerlei Hinsicht. Etwa bei

Gelenk- und Rückenproblemen oder Venenleiden. Schon leichtes Gehen auf dem Trampolin regt die Venenpumpe an. Durch das Auf und Ab und das Ausbalancieren erhält man eine gerade Wirbelsäule. Beim Abheben entlasten wir Bandscheiben und Gelenkknorpel. Die können sich besser mit Nährstoffen versorgen, Knochen und Knorpel wieder aufbauen.

Gibt es auch Gefahren?

Wie bei jedem Sport darf sich niemand überfordern oder leichtsinnig werden. Notfalls vorher mit dem Arzt sprechen. Grundsätzlich ist das Work-out förderlich: Lockeres Springen bringt unsere Lymphe zum Fließen – Körpergifte können leichter abtransportiert werden, das Immunsystem wird gestärkt.

Warum macht das Springen so gute Laune?

Das Hüpfen setzt Glückshormone und Endorphine frei. Der Wechsel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit verbessert die Interaktion zwischen beiden Gehirnhälften. Das alles gibt der Psyche einen „Kick“ und sorgt dafür, dass wir uns erfrischt, entspannt und in unserer Mitte fühlen.



Melanie macht eine Grätsche. „Spaß ist das Wichtigste“, sagt sie



Fliegen um die Wette (v.l.): Flora (14), Leonie (12), Johanna (14) und Rosa (12) toben sich in der Halle aus



Auch Marlene (8) wagt sich immer höher. Imke (33) und Nico (36) feuern ihre Nichte an, machen gerade eine Verschnaufpause



Zur Sicherheit: Im „Jump House“ sind rutschfeste Socken (2 €) Pflicht (sie können bei jedem Besuch wieder mitgebracht werden). Es gibt eine Einweisung und Aufsichtspersonal.

Tolle Figur: Trampolin-Fan Melanie (25) zeigt, dass sich das Üben in jeder Beziehung lohnt

Fertig zum Abheben! Mein erster Trampolin-Kurs

■ **Springen nach Anleitung – unsere Reporterin besuchte einen Kurs:** „Macht das Laune! Pop-Musik gibt den Takt vor, meine Arme und Beine fliegen zu den Anweisungen von Trainerin Stefanie Opitzka (27). Und schon nach wenigen Minuten fühle ich mich beinahe schwerelos. ‚Jumping‘ heißt der Trend, der jetzt auf speziell entwickelten Trampolinen in Fitnessstudios Einzug hält. Der ganze Körper wird gefestigt, fast alle Muskeln kommen zum Einsatz, erklärt uns Trainerin Stefanie. Ich laufe auf der Stelle, lerne eine

kleine Choreografie. Ich kriege Lust, immer höher zu springen! Nach etwa 25 Minuten kommt auch die Haltestange, die am Trampolin montiert ist, zum Einsatz. Wir stützen uns leicht mit den Armen darauf ab, bewegen jetzt nur noch die Beine – hüpfend in Richtung Hocke und sogar wie ein Frosch! Dann kommt der ruhigere Fitness-Teil: Dehnen, Strecken, Kräftigungsübungen. Am Ende bin ich ganz schön platt, aber auch happy. Ich habe etwas für die Fitness getan – und mein Kopf ist wunderbar frei.“



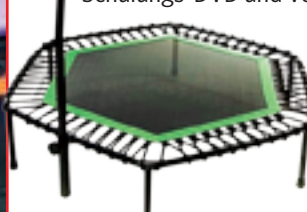
BILD der FRAU-Reporterin Claudia Kirschner (vorn) beim Jumping-Kurs



Info: Jumping-Kurse (60 Min./12 Euro) gibt es bislang in 120 Studios in 60 Städten (Internet: www.jumping-fitness.de)

Für Einsteiger und Fortgeschrittene – Spring-Spaß für zu Hause

■ Das Original für hohe Beanspruchung: **Jumping® Profi-Trampolin.** Das Modell ist besonders stabil und sehr hochwertig verarbeitet, dabei leicht (13 kg). Sprungfläche: bis 110 cm ø (499 €, inklusiv Schulungs-DVD und Versand)



■ Die günstigere Version für Einsteiger: Das **Power Maxx Fitness-Trampolin.** Die Sprungfläche beträgt 88 cm ø. Maximales Benutzergewicht: 120 kg (ab 149,99 €, zuzüglich Versandkosten)



■ Wird auch von Ärzten empfohlen: Das **Bellicon® Trampolin.** Besonders elastische Federung. Rahmengröße, Stärke und Farbe kann man individuell je nach Gewicht und Trainingsmodus zusammenstellen. Die Beine sind abschraubbar oder zum Klappen (ab 378 €).

